参加者
配布資料

健康寿命日本一のまちをめざします!

健康寿命のばしマッスルプロジェクト

~あなたも一緒に健康貯筋しまっする?!~

志木市いろは健康ポイント事業 参加手引き（平成27年度版）

カパル　©（公財）志木市文化スポーツ振興公社

志木市

Ver.5-12

目次

ページ番号

【１】志木市いろは健康ポイント事業とは ---------- 1

【２】健康ポイントの獲得方法 ---------- 3
（１）歩数計を持ち歩く・データを送信する（必須）
（２）体組成計（体重計）により体重・BMIなどを計測する（必須） ---------- 4
（３）市が指定する健康づくりプログラム（運動や食生活指導）に参加する ---- 5
（４）健診もしくは人間ドックの結果の写しを提出する

■健康ポイント対象一覧表 ---------- 6

【３】健康ポイントの交換方法 ---------- 8
【４】カパルスタンプについて
【５】健康ポイントの獲得状況の確認方法 ---------- 9
【６】歩数計の使い方 ---------- 10
【７】個人情報の取扱い、 事業の中断・終了、事業内容の変更 ---------- 12
【８】各種手続き
【９】Q&A　よくある質問 ---------- 13

【別紙】あるこう！かざすくんの設置場所
【別紙】健康ポイント対象プログラム一覧表
【別紙】歩数計電池購入・交換対応店舗一覧

【１】志木市いろは健康ポイント事業

■志木市いろは健康ポイント事業とは

埼玉県の補助金を活用し、平成27年度から平成29年度までの３年間実施する新たな健康づくり事業です。

すでに運動を行っている人はもとより、健康には興味があるけど、なかなか運動を始められない方や始めてみたけれど継続できない方などを対象とし、運動や健全な食生活を維持・継続できるきっかけづくりとなることを目的とした事業です。

運動をしたり、健康に役立つことをした場合などにポイントが獲得でき、そのポイントを貯めることで商品券と交換できるもので、楽しみながら、健康づくりが継続できるシステムとなっています。

■参加費　　無料（歩数計は、無償でお貸しします）

■定員　　１,０００人（応募者が多数の場合は抽選）

■参加条件

下記の３つの条件を満たした方がご参加いただけます。

１）４０歳以上で市内在住の方（昭和50年4月1日以前に生まれた方）

２）参加期間中に行う健康関連のアンケート調査、体組成測定などにご協力いただける方

３）原則として、平成27年10月から平成30年3月まで、ご参加いただける方

■健康ポイントを貯めるにはどうしたらいいの？

市が無償でお貸しする歩数計を携帯し、公共施設などの市内約３０カ所に設置した専用端末に歩数計データ送信と体組成の計測を行っていただきます。そのデータにもとづき、ポイントが獲得できます。

このほか、市の指定する健康づくりプログラムに参加したり、健診もしくは人間ドックの結果の写しを健康づくり支援課に提出することなどでもポイントが獲得できます。

■貯めたポイントは何に交換できるの？

１ポイントを１円とし、５００円単位で志木市商工会商品券と交換できます。

（平成27年度は、平成27年10月１日から平成28年3月15日までのポイント数で交換します。

最大で６,０００円分の商品券と交換できます。）

※500円未満のポイントは翌年度に繰り越せます。

平成２７年度　いろは健康ポイント事業の流れ

計測会（平成２７年9月２６日～３０日）　※１人１回参加

事業内容説明、歩数計貸与、身長測定、腹囲・体組成測定、大腿四頭筋・足指力測定、アンケート調査票提出、筋力アップトレーニングメニュー提供、食生活指導　など

健康ポイント事業実施（平成２７年１０月１日～平成２８年3月１５日）

【１】（必須事項）歩数計を持ち歩く
【２】（必須事項）歩数計のデータと体組成計の測定データを専用端末から送信する。
※データ送信回数：最低２週間に１回
※送信場所：市内公共施設など（別紙参照）

【３】（任意事項）市が指定する健康づくりプログラム（運動や食生活指導）に参加する。
【４】（任意事項）健診もしくは人間ドックの結果の写しを提出する。
※対象：平成２７年４月１日以降に受診したもの。
※提出期限：平成２８年３月１５日

計測会（平成２８年3月２６日～３０日）

腹囲・体組成測定、食生活指導、大腿四頭筋・足指力測定、商品券交換、アンケート調査票提出、次年度スケジュール連絡

一言メモ

■体組成測定ではかる項目は？

体重・体脂肪率・筋肉量・水分量・基礎代謝量を測定します。

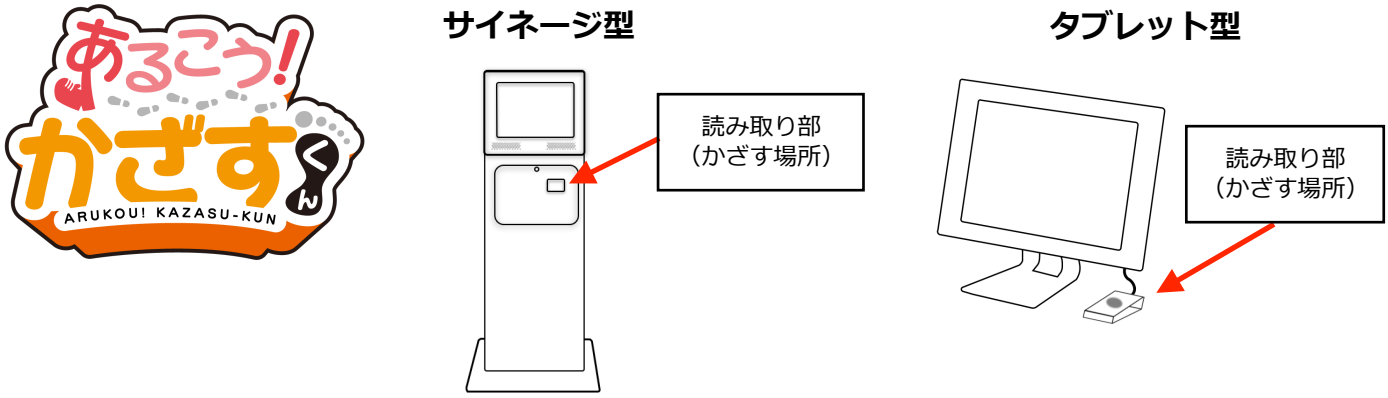
■大腿四頭筋・足指力測定とは？

歩行機能・転倒リスクを評価するために足指力・膝間力を測定します。

【２】健康ポイントの獲得方法

（1）歩数計を持ち歩く・データを送信する（必須）

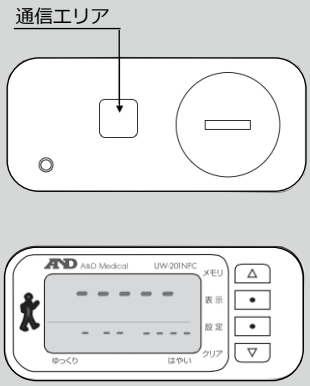
1）健康ポイント計測会の際に配布された歩数計を普段から持ち歩き、歩数などのデータ送信ができる端末（以下：あるこう！かざすくん）の読み取り部にかざして、データ送信を行って下さい。



2）**歩数計には、2週間分のデータしか保存されません。**
（歩数計の情報は2週間を過ぎると上書きされ消えてしまいます）
データ送信（かざす）は、いつでも・どこでも・1日に何回でも構いませんので、どんどんかざしてください。**最低でも2週間に1度は、データ送信（かざす）を行いましょう。**

歩数計のかざしかた

1. 裏面の＜通信エリア＞を『あるこう！かざすくん』の読み取り部にかざしてください。
2. 音が鳴るまでかざし続けて下さい。
（通常は3秒～4秒程度で音が鳴ります）
3. 通信中は、液晶表示部が右図のような表示になります。



3）歩数計の調子が良くない場合（表示されない、データ送信されない等）、電池切れでないか等をご確認（本手引き11ページの「故障かなと思ったら」を参照）のうえで、健康づくり支援課までご連絡下さい。

4）歩数計の初期不良と考えられる場合（配布から２週間以内の場合）は、健康づくり支援課の窓口にて新しい歩数計と無償にて交換いたします。

5）歩数計の破損や誤って洗濯したなどで故障した場合は、健康づくり支援課にご連絡ください。
原則として、実費負担（3,229円 税込）での交換となります。

（2）体組成計（体重計）により体重・BMIなどを計測する（必須）

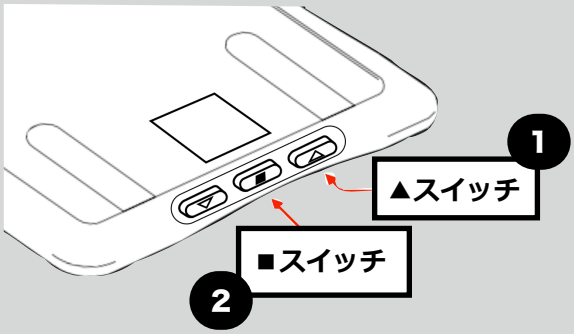
体組成計は、『あるこう！かざすくん』と一緒に設置してあります。（一部設置していない施設もあります。※詳しくは、**別紙『あるこう！かざすくん』の設置場所**をご参照ください）
こちらも、いつでも・どこでも・1日に何回でも構いませんが、靴下やストッキングを履いていると正しく計測されませんので、測定時にはできるだけ薄着になれる格好で、裸足になって測定してください。

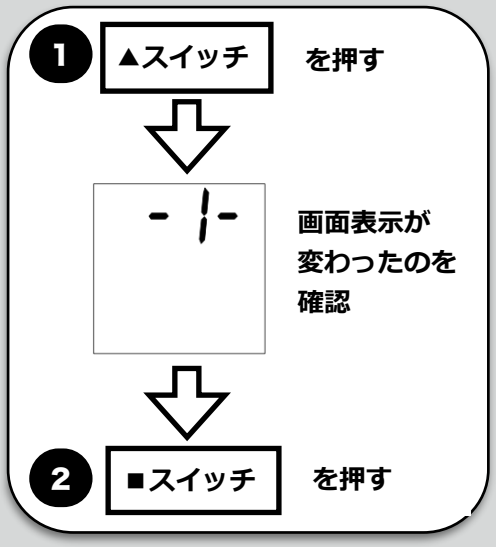
体組成計（体重計）の測りかた

1 歩数計を『あるこう！かざすくん』の読み取り部にかざしてください。

2 『あるこう！かざすくん』の画面に『体重・体脂肪も計測』のボタンが出たら、
やさしくタッチしてください。

3 体組成計（体重計）の ❶ ▲スイッチ を押し、体組成計（体重計）のモニタに下記の画面が出たら、
❷ ■スイッチ をゆっくり順番に押してください。





4 できるだけ薄着になり、靴下やストッキングなどを脱ぎ、裸足になってください。

5 『あるこう！かざすくん』の画面に「体重を計る準備ができました。体組成計に乗ってください」と表示されたら体組成計（体重計）に乗り、数秒間動かないでください。

6 『あるこう！かざすくん』の画面に「計測が完了しました」の表示と音がしたら完了です。
身支度を整え、忘れ物がないようご注意ください。

詳しくは、体組成計（体重計）の近くに備え付けの『体組成計（体重計）の測り方』をご参考ください

（3）市が指定する健康づくりプログラム（運動や食生活指導）に参加する

1）本事業では、運動・食生活改善プログラム・民間のスポーツクラブのプログラムなどへ参加するだけでポイントがつく様々なプログラムを用意しています。是非この機会に、これらのプログラムに積極的に参加し、運動習慣や食習慣の見直しをしましょう。

2）ポイント対象事業については、**別紙「健康ポイント対象プログラム一覧」**をご参照ください。

（4）健診もしくは人間ドックの結果の写しを提出する

1）本事業では、平成27年4月1日以降に受診した健診や人間ドックの結果の写し（コピー）をご提出いただくと、『健診受診ポイント』を獲得できます。（500ポイント）

2）健診結果の提出方法は、郵送または直接、健康づくり支援課までご提出ください。
提出期限：平成27年度のポイント獲得を希望する人は、平成28年3月15日（必着）
※平成28年3月16日以降に提出された場合は、平成28年度分のポイントとなります。

3）獲得が完了すると、『あるこう！かざすくん』のポイント獲得画面に『健診受診ポイント』が表示されます。（ポイントの追加には多少のお時間がかかる可能性があります）

注意）実際の画面とは異なる場合があります。

⚠ 注意）健診結果の写しは返却いたしませんので、必ず『コピー』したものを提出してください。

健康ポイント対象一覧表

本事業では、以下の１０種類の健康ポイントを獲得することができます。

	ポイント名称	ポイント獲得の条件	獲得ポイント数
歩数の測定	かざすくんポイント	歩数に関係なく、かざす毎（1日1回が限度）に獲得	1回／日 １ポイント
	歩数ポイント	1日の歩数が**各年齢別に設定された目標歩数**をクリアした場合に獲得 （**別表1を参照**）（1日1回・歩数計のメモリ日数分）	1回／日 ５ポイント
	アクティブポイント	1日のアクティブ歩数（3メッツ以上の歩数）が**各年齢別に設定された目標アクティブ歩数**をクリアした場合に獲得 （**別表1を参照**）（1日1回・歩数計のメモリ日数分）	1回／日 ５ポイント
	ボーナスポイント	今月の平均歩数が先月よりも多かった場合もしくは**各年齢別の目標歩数**をクリアした場合に獲得 （1ヶ月に1回・翌月の初回のかざし時に獲得）	1回／月 200ポイント
体組成の測定	からだ改善ポイント	先月に比べBMIや体脂肪率が改善もしくは**年齢別BMI・体脂肪率の基準値**の範囲内にある場合に獲得 （**別表2を参照**）（1ヶ月に1回・翌月の初回のかざし時に獲得）	1回/月 BMIと体脂肪率 各200ポイント （最大400ポイント）
健康プログラム参加	運動ポイント	市が指定する運動プログラムに参加した場合に獲得 （1ヶ月で最大5回参加分まで）	1回 20ポイント （月5回まで）
	食生活改善ポイント	市が指定する食生活改善プログラムに参加した場合に獲得 （1年度に最大5回参加分まで）	1回 20ポイント （年5回まで）
健康診断の受診	健診受診ポイント	健診もしくは人間ドックの受診が確認できた場合に獲得 （毎年度1回まで、健診結果の写しを健康づくり支援課へ提出）	1回/年 500ポイント
	健診結果ポイント （平成28年度より）	２年度連続で健診・人間ドックの結果の写しを提出した方が対象のポイントです。 腹囲・収縮期血圧・HbA1ｃ・中性脂肪の数値が基準値以内もしくは、前年度より改善を認めた場合に各項目につきポイントを獲得	今年・来年度に提出された場合に来年度分から獲得できます
保健指導	特定保健指導終了ポイント （平成28年度より）	前年度の特定保健指導対象者が６か月間指導を受け、終了が確認できた時にポイントを獲得	来年度より獲得できます

別表1：ポイント対象となる年齢別の歩数・アクティブ歩数

年齢	1日の目標歩数	1日の目標アクティブ歩数 （３メッツ以上の歩数）
65歳未満	10,000	4,000
65歳～74歳	8,000	2,000
75歳～89歳	7,000	1,000
90歳以上	5,000	250

⚠ 歩きすぎも関節を痛めてしまうこともあり体によくありません。適度な運動を心がけましょう。

別表2：ポイント対象となる年齢別BMI・体脂肪率の基準値

年齢	BMIの基準値	体脂肪率の基準値	
	性別関係なく	男性の場合は	女性の場合は
40歳～64歳	18.5以上～25未満	12%以上～22%未満	22%以上～32%未満
65歳以上	18.5以上～25未満	14%以上～24%未満	23%以上～35%未満

【1】体組成計で測定したBMIと体脂肪率が、2ヶ月間連続で上記の別表2『年齢別BMIと体脂肪率』の基準値内の場合は、翌月の最初にかざした時にポイントを獲得できます。（それぞれ200ポイント）

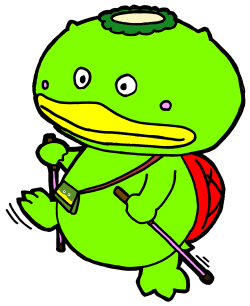
【2】上記の別表2『年齢別BMIと体脂肪率』のBMIと体脂肪率の両方、もしくはどちらかが、基準値内にない場合でも、先月の値に比べて今月の値が改善されていれば、BMIと体脂肪率のそれぞれに対し、翌月の最初にかざした時にポイントを獲得できます。（それぞれ200ポイント）

【３】健康ポイントの交換方法

１ポイントを１円とし、５００円単位で志木市商工会商品券と交換します。
平成27年度は、平成27年10月１日から平成28年3月15日までのポイント数で交換します。
最大で６,０００円分の商品券と交換できます。
※500円未満のポイントは翌年度に繰り越せます。

■健康ポイントの受け取り
平成28年3月26日～30日に開催する計測会の会場で、各自の獲得ポイント数に応じた商品券をお渡しします。
※事前申請は不要です。

【４】カパルスタンプについて



健康ポイントを貯めながら、カパルスタンプにも参加しよう！

健康ポイントの参加者の皆さんが『あるこう！かざすくん』に歩数計をかざすと健康ポイントとは別に、１回あたり、１カパルスタンプ（単位：カパル）を獲得できます（事前手続き等は不要です）。
なお、『あるこう！かざすくん』で獲得できるカパルスタンプは、１カ所で１日１カパルが上限となっていますので、同じ日に違う場所の『あるこう！かざすくん』に歩数計をかざすと、かざした場所の数だけカパルスタンプを獲得できます（健康ポイント事業の「かざすくんポイント」は、１日に何カ所でかざしても１日１ポイントが上限です）。
なお、平成２７年度は、平成２７年１０月１日から平成２８年３月１５日の間で貯めたカパルスタンプ数で競っていただき、上位１０人の方を表彰いたします。

⚠注意）カパルスタンプと健康ポイントとは違います！

カパルスタンプは、健康ポイント事業のポイントには、加算されませんので、ご注意ください。
（商品券交換ポイントではありません）

【５】健康ポイントの獲得状況の確認方法

獲得した総ポイント数は、歩数計を『あるこう！かざすくん』にかざした際に表示されます。（表1）
各ポイントの詳細は、ポイントを獲得した際に表示されますが、獲得した時以外には表示されませんので、必ず確認するようにしてください。（表2）

表1：総ポイントの表示

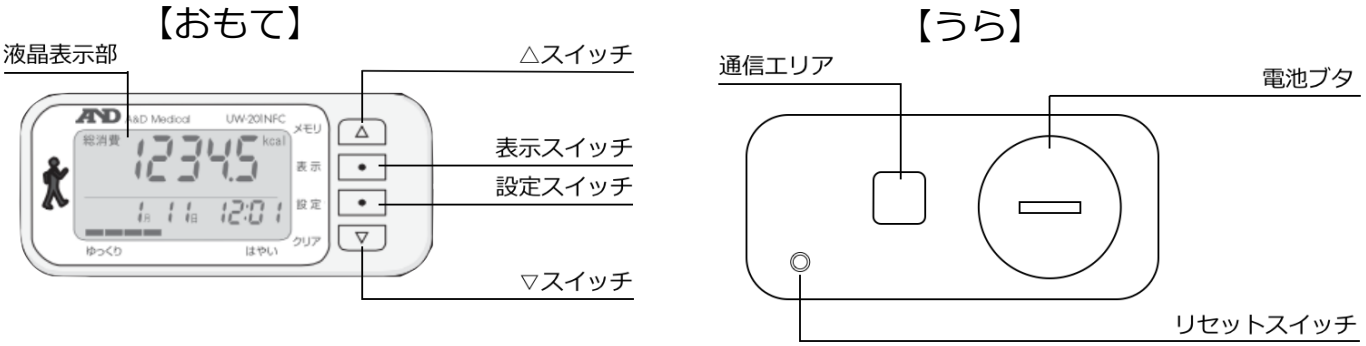
注意）実際の画面とは異なる場合があります。

表2：各ポイントの詳細画面

注意）実際の画面とは異なる場合があります。

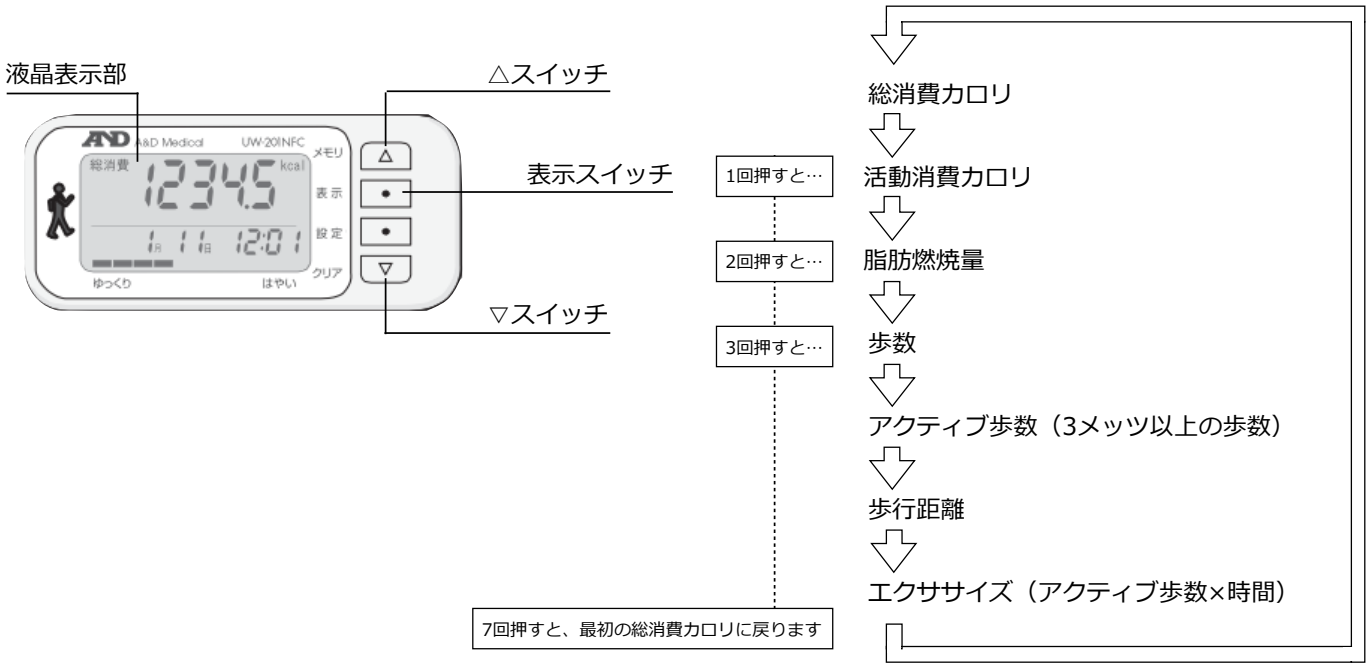
【６】歩数計の使い方

各部の名前と表示

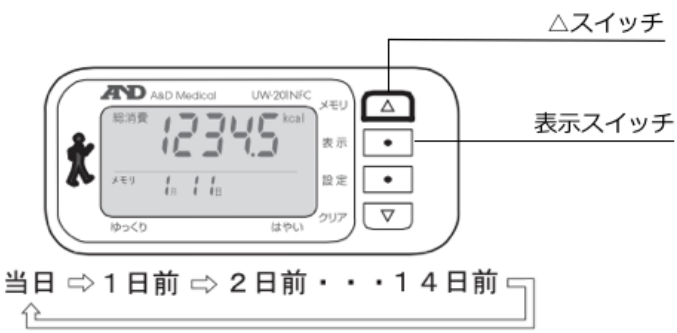


様々な活動量情報を見るときは（表示の切り替え方法）

1）歩数や距離などを見たい場合は、上から2番目の『表示スイッチ』を押して下さい。
押す度に画面が切り替わります。



2）過去の情報を見たい場合は、『△スイッチ』を押すと＜過去のモード＞に切替ります。
『△スイッチ』で見たい日付を表示し、『表示スイッチ』を押すと表示内容が切替ります。



3）見たい表示内容のままで、『△スイッチ』を押すと、過去の情報が表示されます。

4）何も操作せず、放置すると約2分間で「省電力モード（画面の表示が消えます」になります。
動かすと最初の画面が表示されますので、歩数や過去の情報を見た後はそのままで構いません。

5）どうしても、＜過去モード＞から最初の画面に戻りたい場合は、『設定スイッチ』を押すと最初の画面に戻りますが、長押しすると画面が点滅し＜設定モード＞になってしまいますのでご注意下さい。
もしも、＜設定モード＞になってしまった場合は、『設定スイッチ』を短く押すと戻ります。

使用上の注意

1）歩数計が汚れた場合は、水や中性洗剤をしみこませた布で拭いた後、乾いた布で「から拭き」してください。
2）ベンジン・シンナーなどは使用しないでください。
3）水をかけたり、丸洗いをしないでください。
4）高温多湿・直射日光・塵等を避けてください。
5）乳幼児の手の届かないところに保管してください。

故障かなと思ったら

1）スイッチを押しても何も表示されない場合は
　電池が正しく入ってないか、電池が完全消耗している可能性があります。
　電池を正しく入れても表示されない場合は、電池を交換してください。

2） が点滅もしくは点灯した場合は、電池が消耗しています。交換してください。
　電池の寿命は約1年間ですが、使用環境・使用状況によって異なります。

3）歩きはじめの歩数がカウントされない。
　→誤カウント防止のため、歩きはじめの10歩までは歩数は更新されません。

電池の入れ方と初期設定の方法

1）電池の交換は初期不良（配布後２週間以内）以外は、有料での交換となります。
2）電池交換や初期設定を行う場合などは、付属の取扱説明書をご覧ください。
3）電池の購入や交換については、市内の電気店・時計店等でも有料で行うことができます。
　※**別紙「歩数計電池購入・交換対応店舗一覧」**をご参照ください。

【７】個人情報の取扱い、 事業の中断・終了、事業内容の変更

（1）個人情報の取扱い

1）本事業では、参加者から取得した個人に関する情報（以下、「参加者情報」）の取扱いは、個人情報保護法ならびに、志木市の個人情報保護条例に準拠します。

2）本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価といった本事業の目的以外に、参加者情報を利用することはありません。

3）利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し、個人情報にはあたらないデータとして外部に提供することや、統計処理した統計情報を外部に公表することがありますが、その際、個人が特定されることは一切ありません。

（2）事業の中断・終了

1）本事業は、利用期間内であっても、サービスの中断、または、サービスの全部又は一部の提供を終了することがあります。
2）本事業を中断・終了する場合は、参加者に対して、その旨を志木市のホームページ等でお知らせします。

（3）事業内容の変更

1）事業内容を変更する場合は、志木市のホームページ等によって事前に変更内容をお知らせします。このお知らせ以降、参加者は変更の事実及びその内容を承認したものとみなさせていただきます。

2）参加者情報の利用目的または利用範囲の変更を行う場合は、個人情報保護法・志木市の個人情報保護条例及び関連法規・ガイドラインに基づき、志木市から、参加者に事前にお知らせし、同意を得た場合に限るものとします。

【８】各種手続き

（1）変更手続き

申込時の登録情報を変更される場合は、健康づくり支援課にお問い合わせください。

（2）退会手続き

本事業は、参加者の諸事情により退会することが可能です。

1）退会を希望する場合は、健康づくり支援課までご連絡ください。
　なお、途中退会の場合、貯めたポイントは無効となりますので、ご了承ください。

2）転出等により市民でなくなった場合は、健康づくり支援課までご連絡ください。

【9】Q&A　よくある質問

2週間以上、かざさないとどうなるの？

歩数計は２週間分の情報がメモリ（蓄積）されますが、それ以降は上書きされて消えてしまいます。
せっかく歩いた情報が消えてしまいますので、こまめにかざしてください。

日付が変わると、歩数が０になったけど？

歩数計は日付が変わると自動的に０歩になりますが、昨日までの情報は記録されています。
昨日までの歩数などの情報が見たい場合は、歩数計の使い方（10-11ページ）をご参照ください。

歩数とカウント数が違うけど？

歩数計は、誤カウント防止のため、歩きはじめの10歩までは歩数は更新されません。
すり足歩行や自転車での移動はカウントされないのでご注意ください。

現在のポイントが知りたいときは？

歩数計を『あるこう！かざすくん』にかざすとポイントが表示されます。
ポイントが付くのは最初の1回だけ（1日1回）ですが、1日何回でも・どの場所の『かざすくん』に
かざして頂いても大丈夫ですので、どんどん歩数やポイントを確認しましょう！

獲得ポイントはスマホやPCで見れない？

できません。
市内各所に設置してある専用データー読み取り機『あるこう！かざすくん』にかざして確認してください。

貯まったポイントはどうなるの？

貯まったポイントは、１ポイント ＝１円とし、500円単位で志木市商工会商品券と交換できます。
（平成27年度は、平成27年10月1日から平成28年3月15日までのポイント数で交換します。最大で6,000円の商品券と交換できます。）
※500ポイント未満は、翌年度に繰り越せます。

志木市から引っ越すことになったんだけど？

志木市内のお引越しであれば継続してご参加していただけます。
市外へお引越しの場合は、退会手続きならびに歩数計のご返却をお願いいたします。

参加を中止したい場合は？

参加を中止したい場合は、健康づくり支援課までご連絡ください。

歩数計（活動量計）が壊れちゃった！・紛失しちゃった！

初期不良（配布から２週間以内で明らかな破損・水濡れがない場合）は、健康づくり支援課までご連絡をいただければ無償にて再交付いたします。
それ以外の場合（破損・水濡れ・紛失等）は実費負担（3,229円・税込）での交換となりますのでご了承ください。

最大6,000ポイント目標に頑張りましょう！

問い合わせ

志木市健康づくり支援課　健康支援グループ

電話：０４８（４７３）１１１１

内線：２４７５

〒353-0002　埼玉県志木市中宗岡１-１-１

E-mail：kenkou-shien@city.shiki.lg.jp